

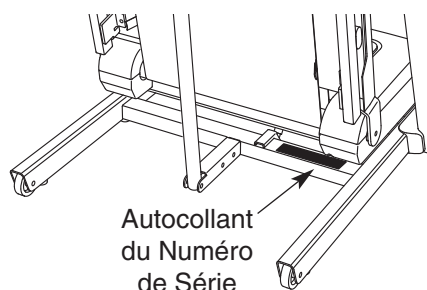
PRO-FORM[®]

PF 3.6

N°. du Modèle. PETL40507.0

N°. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



QUESTIONS ?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

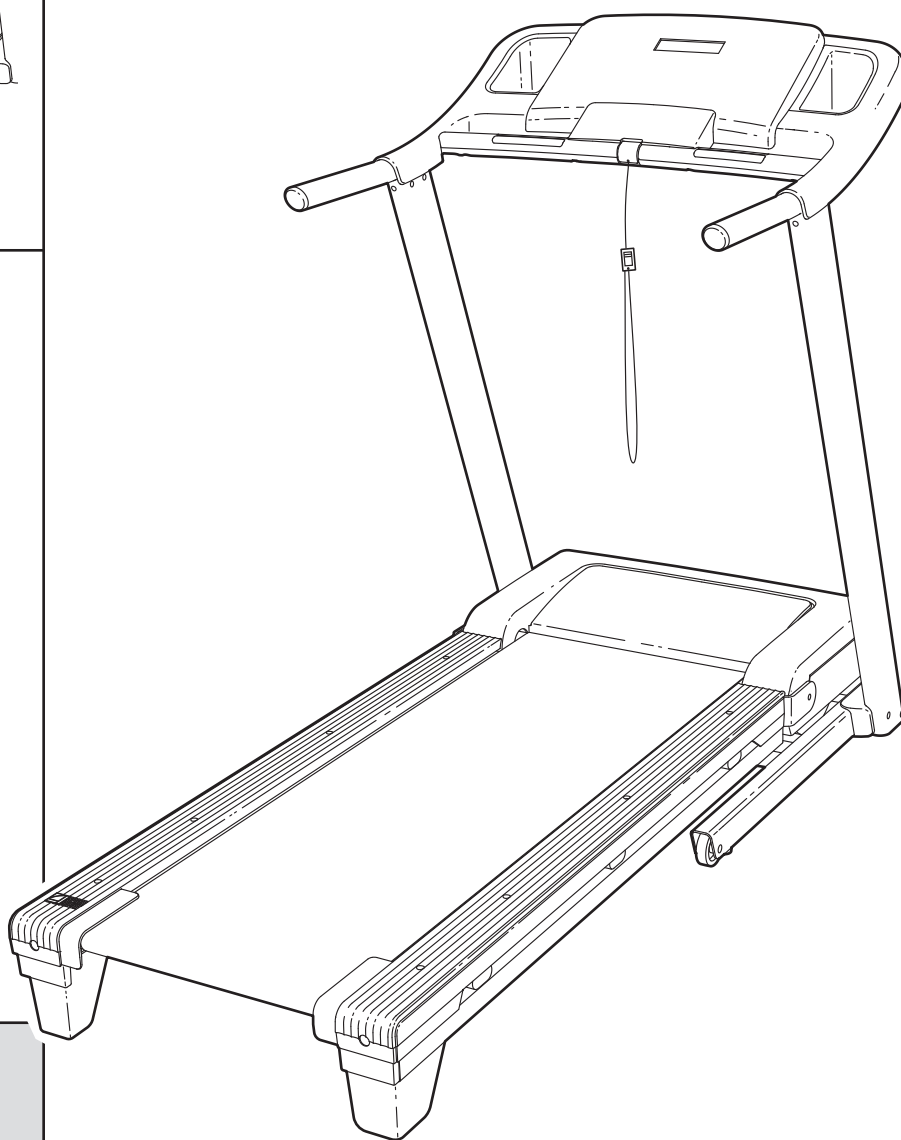
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : csfr@iconeurope.com
www.iconsupport.en

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site Internet

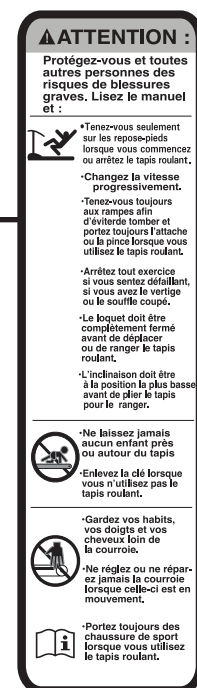
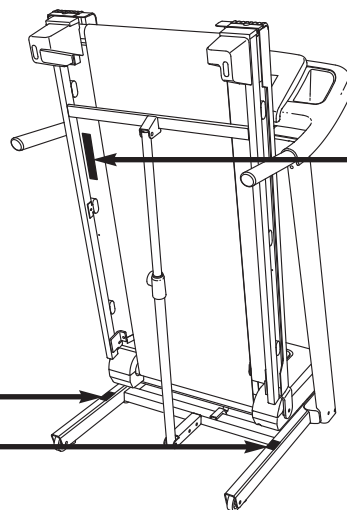
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	13
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	20
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	22
CONSEILS POUR L'EXERCICE	25
LISTE DES PIÈCES	26
SCHÉMA DÉTAILLÉ	28
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION RELATIVE AU RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés sur cette page sont collés aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel, et commandez un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ ATTENTION : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur le tapis de course, avant d'utiliser votre tapis de course. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Tout particulièrement les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis de course des avertissements et des conseils importants qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
3. Utilisez le tapis de course selon les usages décrits.
4. Installez le tapis de course sur une surface plate avec au moins 2,4 m d'espace derrière le tapis de course et 0,6 m de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis de course.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis de course dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.
8. Le tapis de course ne doit pas supporter plus de 113 kg.
9. Jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Les vêtements de support sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.*
11. Veuillez brancher le cordon d'alimentation (voir page 13) directement sur une prise capable de soutenir au moins 8 ampères. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit.
12. Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez seulement un cordon de 1,5 m maximum.
13. Évitez de placer le cordon d'alimentation près d'une source de chaleur.
14. Ne déplacez jamais la courroie quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 22 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
15. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et les tester avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 15).
16. N'allumez jamais le tapis de course quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
17. Le tapis de course peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
18. Le capteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs, tels les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le capteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.

19. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur Remise à Zéro/Éteint sur la position Éteint lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course. (Voir le schéma page 5 pour localiser le coupe-circuit.)
20. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis roulant avant que ce dernier ne soit assemblé. (Référez-vous à L'assemblage à la page 6, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT à la page 20.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté.
21. Quand vous rangez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.
22. N'insérez pas d'objet dans les ouvertures du tapis de course.
23. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
24. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
25. Ce tapis de course est conçu pour un usage à titre personnel. Le tapis de course ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

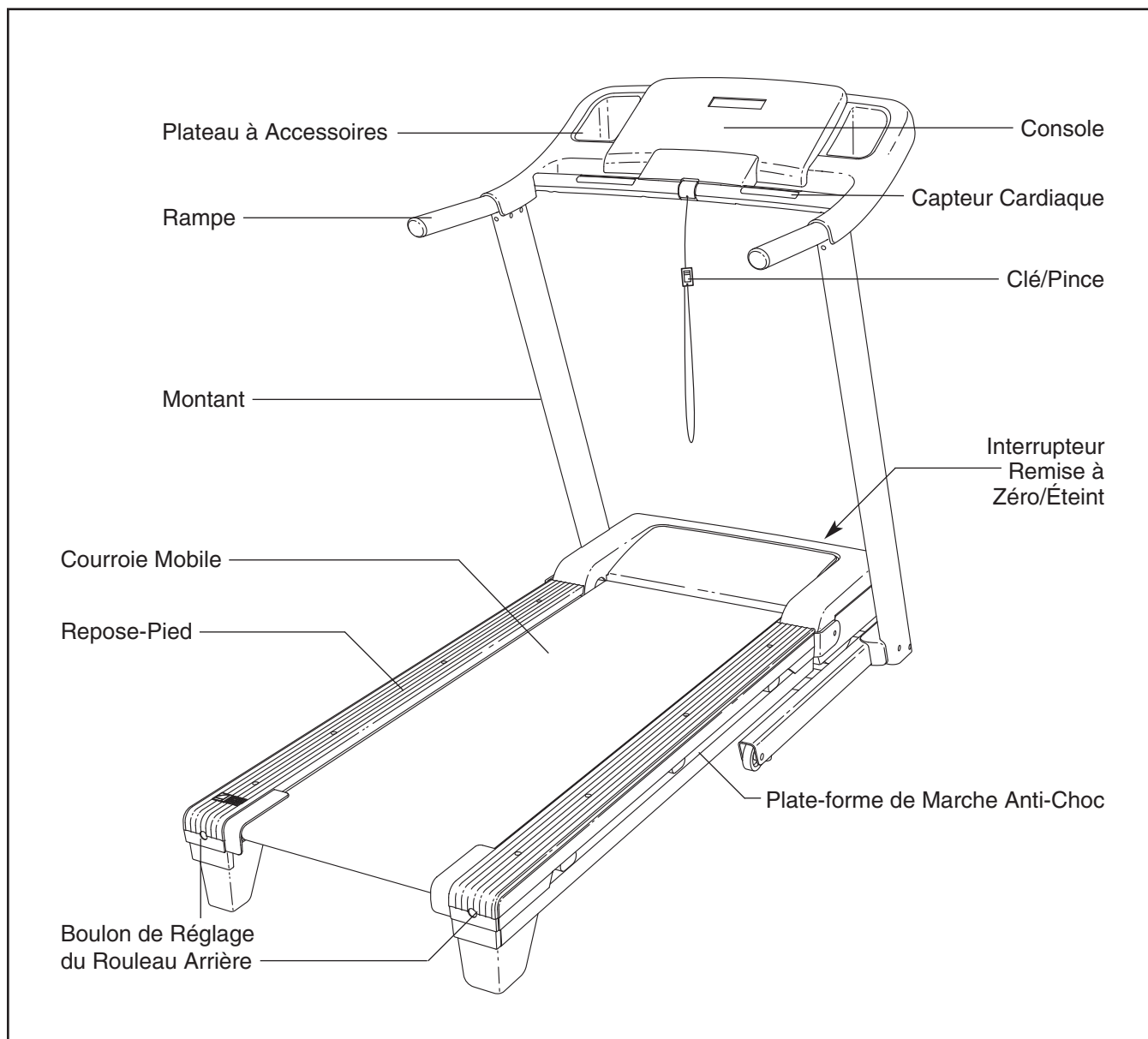
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course PROFORM® PF 3.6. Le tapis de course PF 3.6 offre une palette de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices à la maison plus agréables et plus efficaces. De plus lorsque que vous ne vous exercez pas, l'exceptionnel PF 3.6 peut être plié prenant ainsi moins d'espace (la moitié) que les autres tapis de course.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions

concernant cet appareil, voir la page de couverture de ce manuel. Pour mieux nous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement).

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

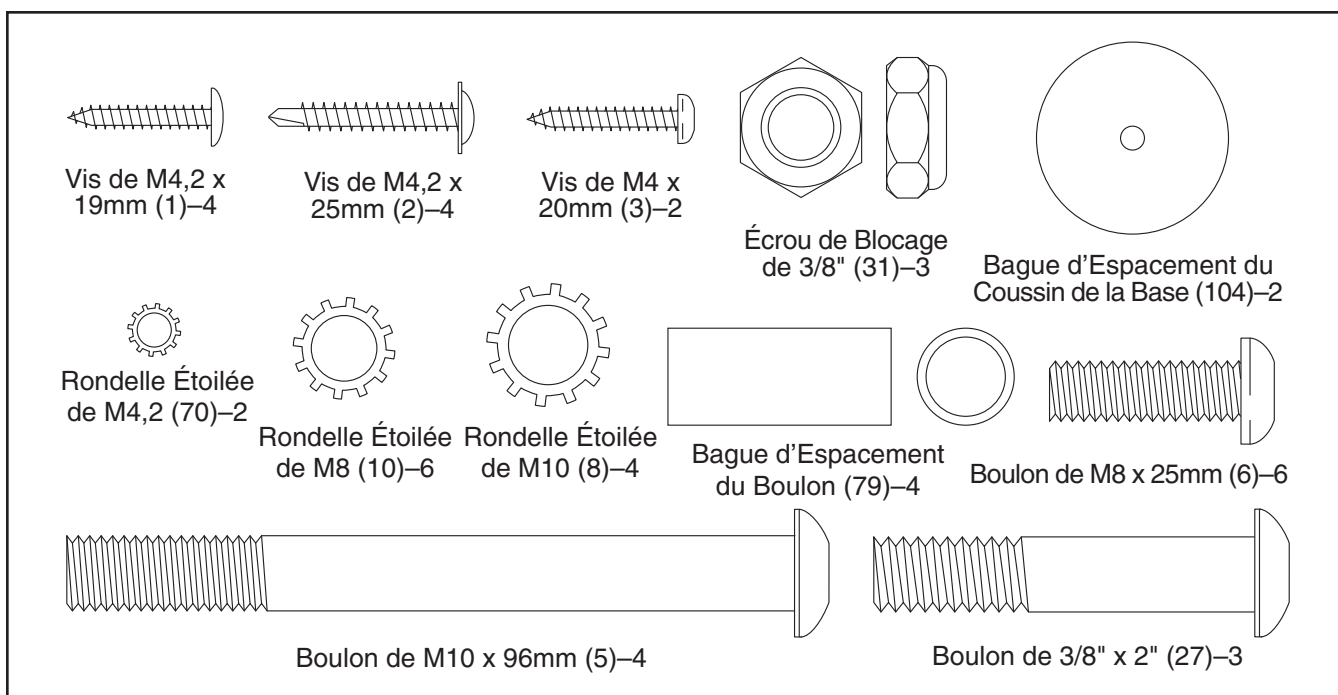


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et enlevez les emballages. **Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis de course.** Remarque : le dessous de la courroie du tapis de course est enduite d'un lubrifiant très efficace. Il se peut que durant l'expédition une petite quantité de lubrifiant se soit transférée sur le dessus de la courroie ou sur le carton d'emballage. Ceci n'affecte pas la performance du tapis de course. S'il y a du lubrifiant sur la courroie mobile, nettoyez avec un chiffon doux et un détergent non-abrasif.

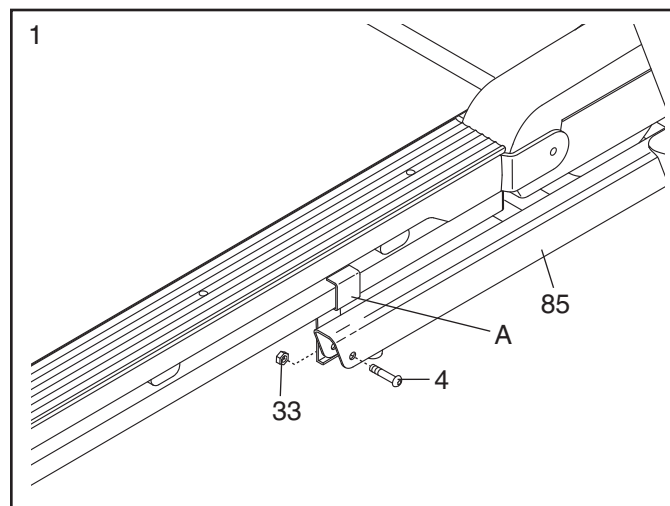
L'assemblage requiert les clés hexagonales  **incluses, votre tournevis cruciforme**  **, clé à molette**  **, et ciseaux**  **.**

Identifiez les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma se réfère au numéro clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES, à la fin de ce manuel. Le nombre après la parenthèse est la quantité requise pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez si les pièces sont déjà attachées. Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage.**



1. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché.

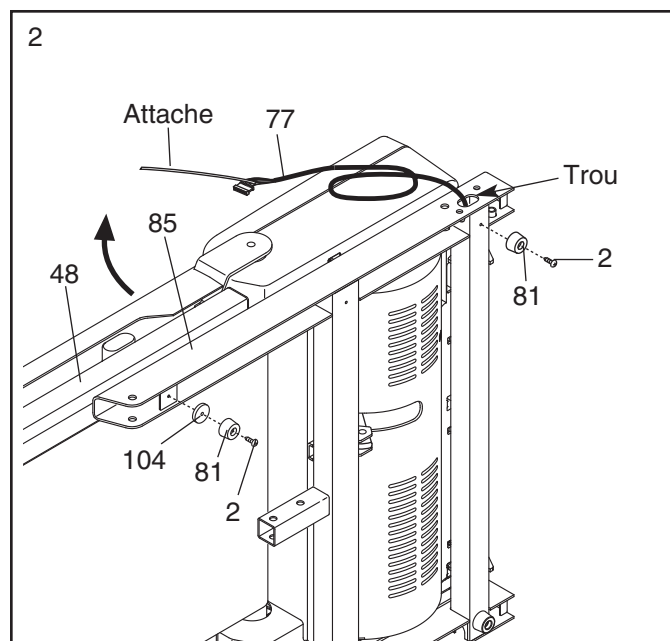
Rétirez l'Écrou de M10 (33), le Boulon de M10 x 50mm (4), et le support d'emballage (A) de la Base (85). Répétez cette étape sur l'autre côté du tapis de course. Jetez les supports d'emballage.



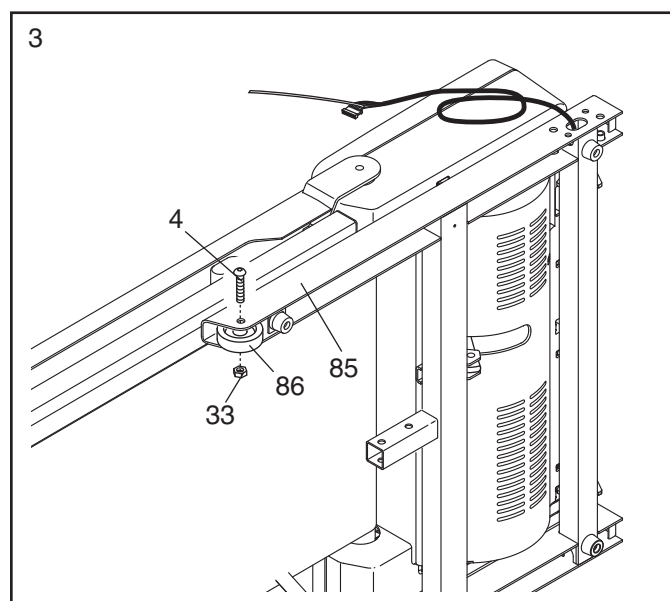
2. Assisté d'une autre personne, faites basculer délicatement le tapis de course sur le côté gauche. Pliez partiellement le Cadre (48) de façon à ce que le tapis de course soit plus stable. **Ne pliez pas complètement le tapis de course avant d'avoir terminé son assemblage.**

Coupez l'attache de fil qui maintient le Fil du Montant (77) sur la Base (85). Localisez l'attache sur le trou indiqué sur la Base et utilisez l'attache pour tirer le Fil du Montant hors du trou.

Attachez un Coussin de la Base (81) sur la Base (85), à l'endroit indiqué, à l'aide d'une Bague d'Espacement du Coussin de la Base (104) et d'une Vis de M4,2 x 25mm (2). Ensuite, attachez de Coussins de la Base aux endroit indiqué, à l'aide uniquement de Vis de M4,2 x 25mm (2).

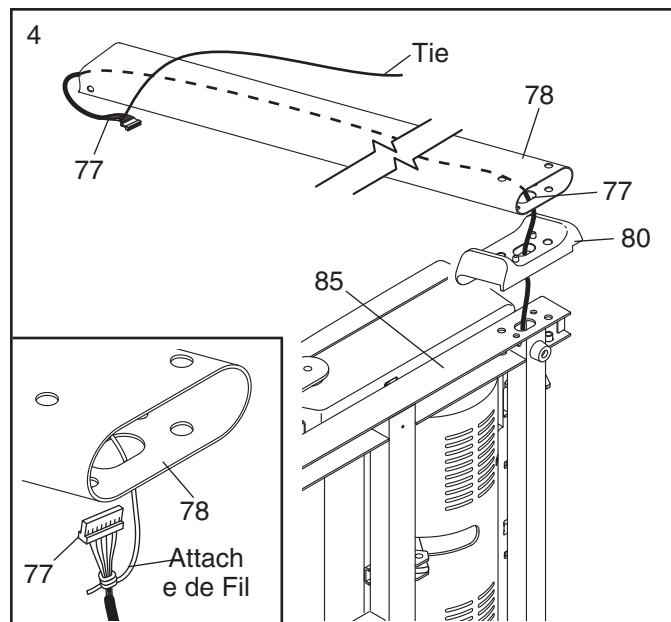


3. Attachez une Roue (86) à l'aide du Boulon de M10 x 50mm (4) et de l'Écrou de M10 (33) que vous avez retiré lors de l'étape 1. **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; la Roue doit tourner librement.**



4. Identifiez le Montant Droit (78) et la Bague d'Espacement du Montant Droit (80) sur lesquels se trouvent des autocollants. Insérez le Fil du Montant (77) dans la Bague d'Espacement du Montant Droit, comme illustré.

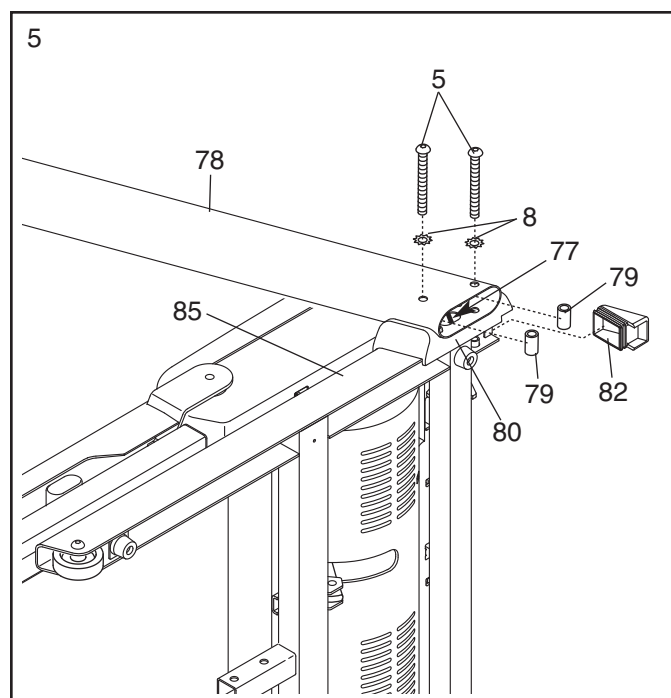
Référez-vous au schéma en encadré. Attachez l'attache de fil sur le Montant Droit (78) autour de l'extrémité du Fil du Montant (77). Avec l'aide d'une deuxième personne, placez le Montant Droit près de la Base (85). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil du Montant passe dans le Montant Droit.



5. Placez une Bague d'Espacement du Boulon (79) à l'intérieur de l'extrémité inférieure du Montant Droit (78). Enfoncez un Boulon de M10 x 96mm (5) avec une Rondelle Étoilée de M10 (8) dans le Montant Droit et la Bague d'Espacement du Boulon. **Répétez cette étape avec une deuxième Bague d'Espacement du Boulon (79), un Boulon de M10 x 96mm (5) et une Rondelle Étoilée de M10 (8).**

Tenez la Bague d'Espacement du Montant Droit (80) et le Montant Droit (78) contre la Base (85). **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (77).** À la main, vissez les Boulons de M10 x 96mm (5) ; **ne serrez pas encore complètement les Boulons.**

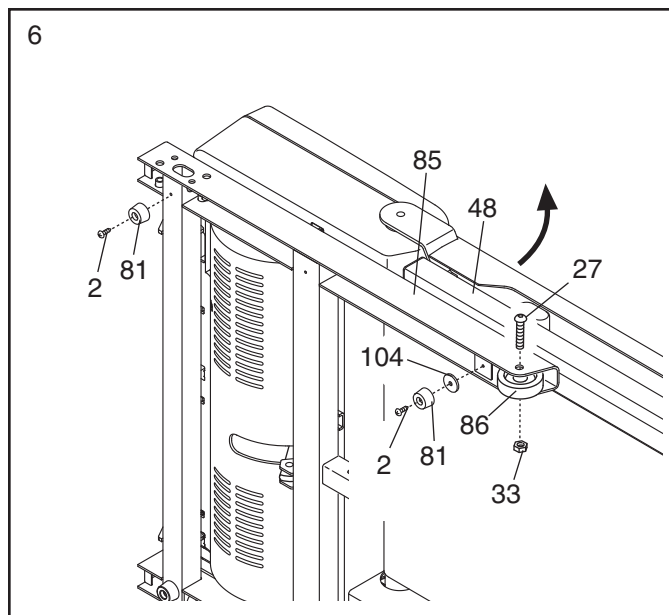
Insérez ensuite un Embout de la Base (82) dans la Base (85).



6. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement le tapis roulant sur son côté droit comme illustré. Pliez en partie le Cadre (58) de manière à ce que le tapis roulant soit plus stable. Ne pliez pas complètement le tapis roulant avant de l'avoir complètement assemblé.

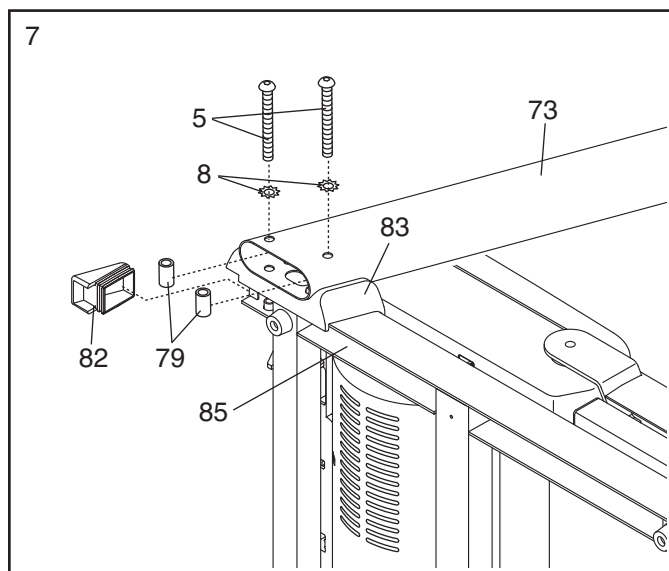
Attachez un Coussin de la Base (81) sur la Base (85), à l'endroit indiqué, à l'aide d'une Bague d'Espacement de la Base (104) et une Vis de M4,2 x 25mm (2). Ensuite, attachez de Coussins de la Base (81) aux endroit indiqué avec des Vis de M4,2 x 25mm (2) uniquement.

Attachez une Roue (86) à l'aide du Boulon de 3/8" x 2" (27) et l'Écrou de M10 (33) que vous avez retiré lors de l'étape 1. **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; la Roue doit tourner librement.**



7. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez une Bague d'Espacement du Boulon (79) à l'intérieur de la partie inférieure du Montant Gauche (73). Insérez un Boulon de M10 x 96mm (5) à l'aide d'une Rondelle Étoilée de M10(8) dans le Montant Gauche et la Bague d'Espacement du Boulon. **Répétez cette étape avec une deuxième Bague d'Espacement du Boulon (79), un Boulon de M10 x 96mm (5) et une Rondelle Étoilée de M10 (8).**

Orientez le Montant Gauche (73) et la Bague d'Espacement du Montant Gauche (83), comme illustré. Placez la Bague d'Espacement du Montant Gauche et le Montant Gauche contre la Base (85). À la main, vissez les Boulons de M10 x 96mm (5) ; ne serrez pas encore complètement les Boulons.

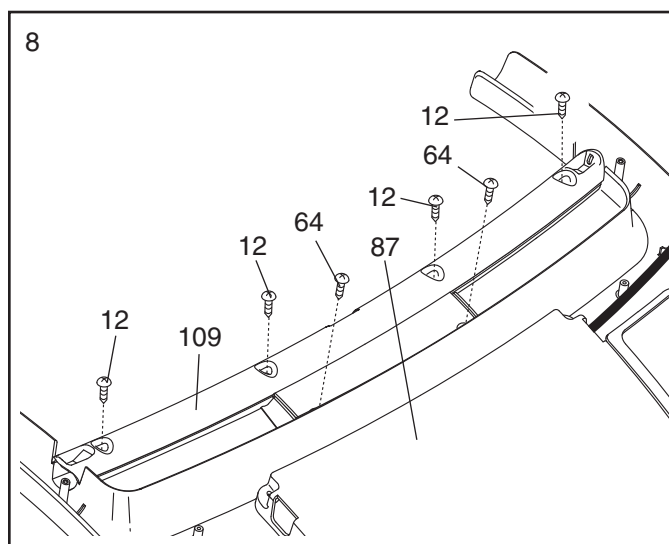


Insérez ensuite un Embout de la Base (82) dans la Base (85).

Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez le tapis de course de manière à ce que la Base (85) soit à plat sur le sol.

8. Placez la Console (87) face au sol sur une surface douce pour éviter de la rayer. Retirez les quatre Vis de M5 x 20mm (12) et les deux Vis de M5 x 15mm (64). Gardez les six Vis pour l'étape 10.

Soulevez et enlevez le Support Cardiaque (109).



9. Identifiez la Rampe Droite (90) qui a un trou à l'endroit indiqué. Placez la Rampe Droite près de la Console (87).

Ensuite, insérez l'attache à la fil de la console dans le grand trou sur la Rampe Droite (90) pour les faire sortir par le haut, comme illustré. **Insérez l'attache en plastique inclus, dans les trous sur la Rampe Droite, comme illustré. Assurez-vous que l'attache en plastique soutient la vis de la console au côté, comme illustré. Serrez l'attache en plastique.**

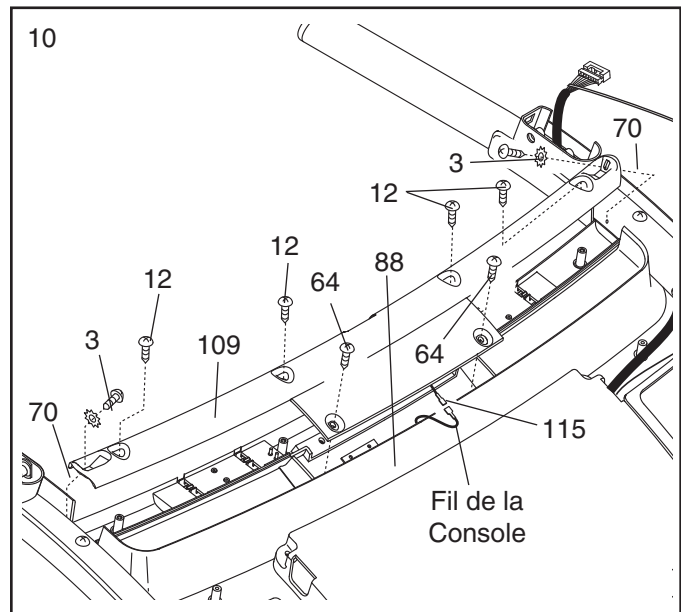
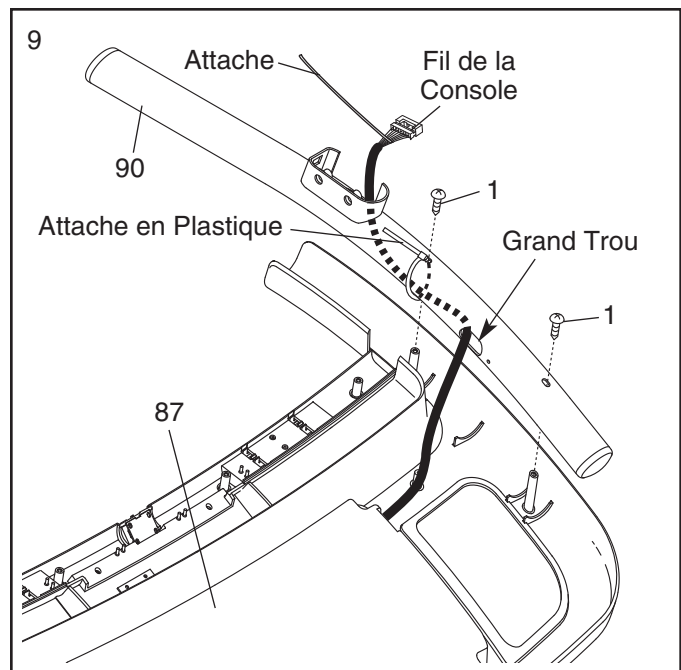
Attachez la Rampe Droite avec deux Vis de M4,2 x 19mm (1). Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé. Vissez les deux Vis de quelques tours avant de les serrer ; ne serrez pas excessivement les Vis. Retirez l'attache en plastique.

Fixez la Rampe Gauche (non illustrée) sur la Console (87) de la même manière. Remarque : Il n'y a pas de fils sur le côté gauche de la Console.

10. Placez le Support Cardiaque (109) près de la Base (88). Branchez le fil de terre de la Base de la Console dans le Fil de Terre de la Console (115) sur le Support Cardiaque. Placez le Support Cardiaque sur la Base de la Console et insérez les fils de terre dans la Base de la Console. **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé.**

Vissez deux Vis de M4 x 20mm (3) avec deux Rondelles Étoilées de M4,2 (70) dans le Support Cardiaque (109).

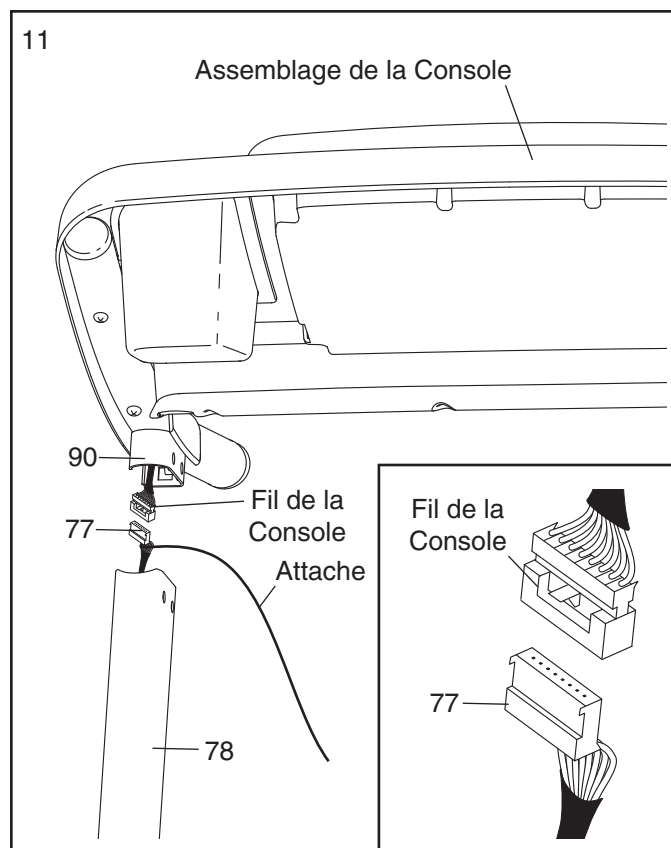
Serrez les quatre Vis de 4,2 x 16mm (12) et deux Vis de M5 x 15mm (64) de l'étape 8 dans le Support Cardiaque (109) et dans la Base de la Console (88). **Vissez les six Vis de quelques tours chacune avant de les serrer complètement.**



11. Demandez ensuite à une deuxième personne de tenir l'assemblage de la console près du Montant Droit (78). Retirez l'attache plus long du Fil du Montant (77) et l'attache du fil de la console.

Branchez le Fil du Montant (77) sur le fil de la console. **Référez-vous au schéma en encadré. Les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas ; tournez un connecteur et recommencez. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ETRE ENDOMMAGÉE QUAND ELLE EST ALLUMÉE.** Ensuite, insérez les connecteurs dans le Montant Droit (78).

Placez l'assemblage de la console sur le Montant Droit (78) et le Montant Gauche (non-illustré). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé.**

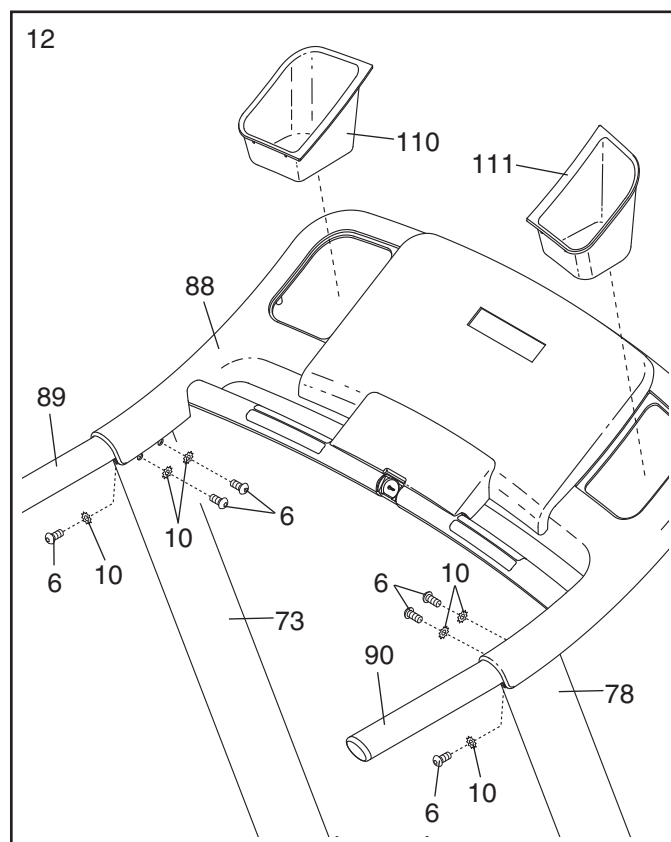


12. À la main, vissez trois Boulons de M8 x 25mm (6) avec trois Rondelles Étoilées de M8 (10) dans le Montant Gauche (73) et la Rampe Gauche (89).

Ensuite, vissez trois Boulons de M8 x 25mm (6), à la main, avec trois Rondelles Étoilées de M8 (10) dans le Montant Droit (78) et la Rampe Droite (90). **Ensuite, serrez les six Boulons.**

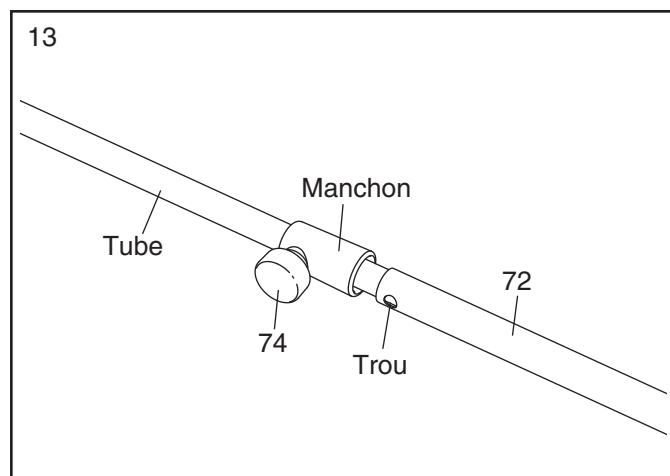
Référez-vous aux étapes 5 et 7. Serrez les quatre Boulons de M10 x 96mm (5).

Enfoncez le Plateau d'Accessoires Gauche (110) et le Plateau d'Accessoires Droit (111) dans la Base de la Console (88).



13. Soulevez le Cadre (non-illustré) jusqu'à la position illustrée. **Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre jusqu'à ce que l'étape 15 soit terminée.**

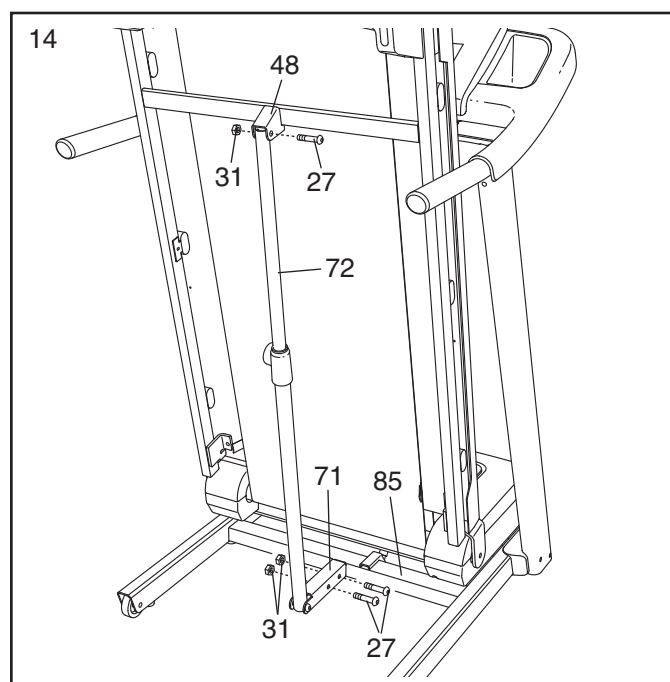
Identifiez l'Assemblage du Loquet (72). Assurez-vous que le manchon recouvre le trou indiqué et que le Bouton du Loquet (74) est enfoncé dans le trou. **Tirez le manchon pour vous assurer qu'il est verrouillé en place.**



14. Attachez le Support du Loquet (71) sur la Base (85) à l'aide de deux Boulons de 3/8" x 2" (27) et deux Écrous de Blocage de 3/8" (31).

Attachez la partie supérieure de l'Assemblage du Loquet (72) sur le support sur le Cadre (48) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (27) et d'un Écrou de Blocage de 3/8" (31). Remarque : il sera peut-être nécessaire de déplacer le Cadre vers l'avant ou vers l'arrière pour aligner l'Assemblage du Loquet avec le support.

Baissez le Cadre (48) (voir COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 21).



15. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de films en plastique transparent, retirez-les. Placez un tapis sous l'appareil pour protéger votre sol ou votre moquette. Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr. La clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie mobile (voir pages 23 et 24).

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE PRÉ-LUBRIFIÉE

Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou quelque autre substance sur la courroie mobile ou sur la plateforme de support. Ces substances pourraient détériorer la courroie et causer de l'usure extrême.**

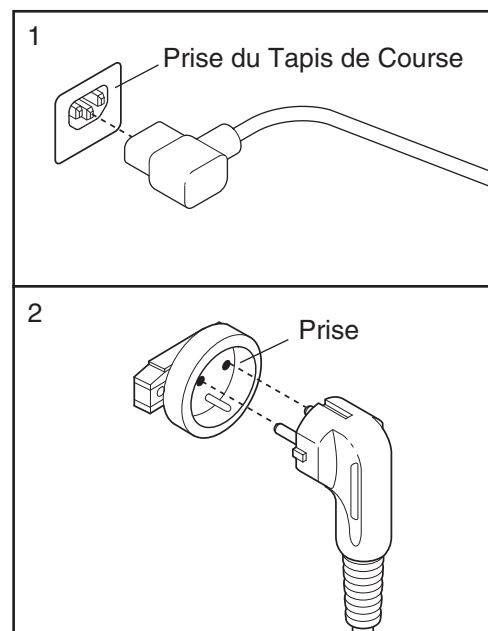
INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit être branché sur une prise de terre. S'il arrivait que cet appareil ne fonctionne pas bien ou tombe en panne, le fait d'être branché sur une prise de courant de terre permet une résistance moindre au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Ce produit est équipé d'un cordon avec un conducteur de mise à la terre et d'une prise mise à la terre. **Important : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé avec un cordon d'alimentation recommandé par le fabricant.**

Référez-vous au dessin numéro 1. Branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation dans la prise qui se trouve sur le tapis de course.

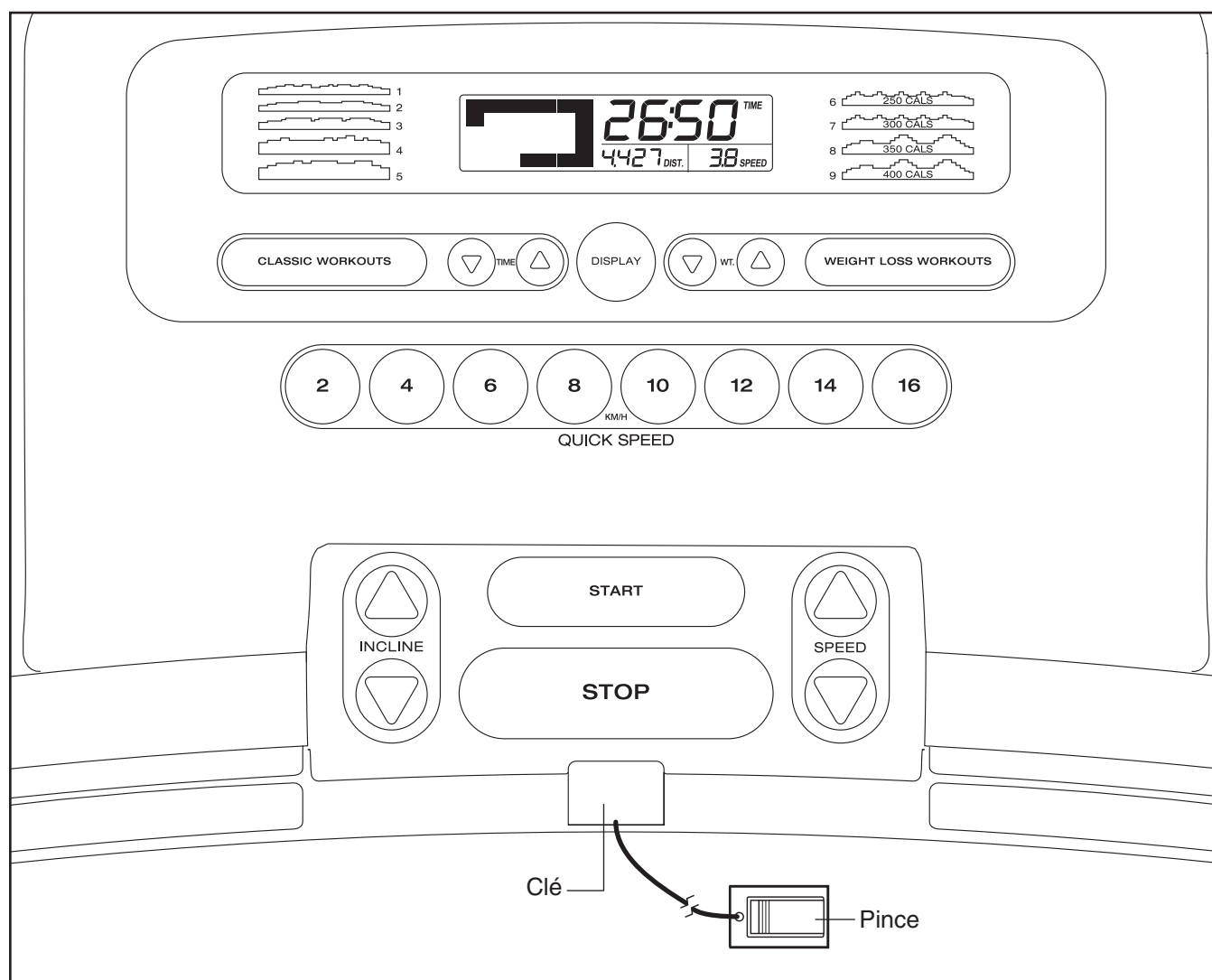
Référez-vous au dessin numéro 2. Branchez le cordon d'alimentation dans la prise de courant qui est correctement installée et qui est mis à la terre conformément aux codes et aux ordonnances locales.

Important : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.



⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut créer des risques de chocs électriques. Demandez l'aide d'un électricien qualifié si vous avez des doutes quant à l'installation du tapis de course. Ne modifiez pas la prise fournie avec le tapis de course. Si elle ne correspond pas à votre prise de courant, faites installer une prise de courant adéquate par un électricien qualifié.

SCHÉMA DE LA CONSOLE



PLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT

S'il y a lieu, enlevez la fine feuille de plastique à l'avant de la console. Enlevez le revêtement sur la console. Les autocollants sur la console sont en anglais. Décollez l'autocollant en français de la feuille d'autocollants incluse et placez-le sur l'autocollant en anglais.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course est dotée d'un nombre impressionnant de fonctionnalités pour vous aider à tirer le maximum de vos entraînements.

Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche des données en temps réel. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du capteur cardiaque manuel.

De plus, la console est équipée de cinq entraînements classiques et quatre entraînements de perte de poids. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vi-

tesse et l'inclinaison du tapis de course tout en vous guidant lors d'un entraînement efficace.

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes à partir de la page 15. **Pour utiliser un entraînement classique,** allez à la page 17. **Pour utiliser un entraînement de perte de poids,** allez à la page 18.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'un film en plastique transparent, retirez-le. Pour éviter d'endommager la plate-forme de marche, portez des chaussures de sport propres quand vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, observez l'alignement de la courroie mobile et centrez-la si nécessaire (voir page 24).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour trouver l'unité de mesure sélectionnée ou pour changer l'unité de mesure, référez-vous à la section LE MODE INFORMATION à la page 19. Remarque : pour plus de simplicité, toutes les instructions dans cette section se réfèrent aux kilomètres.

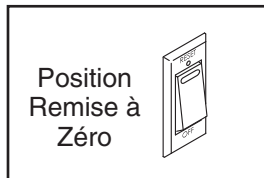
COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : si le tapis de course a été entreposé à basse température, permettez-lui de revenir à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette consigne, les affichages de la console et d'autres composantes électriques peuvent être endommagés.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 13).

Localisez le coupe-circuit remise à zéro/éteint

[RESET/OFF] sur le tapis de course, à côté du cordon d'alimentation. Assurez-vous que le coupe-circuit est dans la position remise à zéro.



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand un tapis de course est exposé dans un magasin. Vous pouvez savoir que le mode « démo » est allumé si les affichages s'allument quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur sur la position Remise à zéro. Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt [STOP] de la console pendant quelques secondes. Si les affichages restent allumés, référez-vous à la section **LE MODE INFORMATION** à la page 19 pour éteindre le mode « démo ».

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince attachée sur la clé (voir le schéma page 14) et glissez la pince sur la ceinture de vos vêtements. Ensuite, enfoncez la clé dans la console. Après quelques instants, les affichages s'allument. **IMPORTANT :** dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui entraîne l'arrêt de la courroie mobile. Testez la pince en faisant quelques pas en arrière ; si la clé ne sort pas de la console, réglez la position de la pince.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Quand la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel est sélectionné. Si un entraînement pré-enregistré a été sélectionné, retirez la clé de la console puis, réinsérez-la.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche [START], la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] ou une des [QUICK SPEED] touches numérotées de 2 à 16.

Si vous appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commencera à tourner à 2 km/h. Alors que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme vous le désirez en appuyant sur les touches d'augmentation ou de diminution de la Vitesse. À chaque pression de touche, la vitesse changera de 0,1 km/h ; si vous appuyez de manière continue sur une touche, la vitesse changera par étape de 0,5 km/h. Remarque: le tapis de course peut prendre quelques secondes pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées Vitesse Rapide, la courroie mobile accélère progressivement jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Le temps se met à clignoter sur l'écran. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de Vitesse.

4. Modifier l'inclinaison du tapis de course comme désiré.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de l'Inclinaison [INCLINE]. Chaque fois que vous appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de l'Inclinaison, l'inclinaison change de 0,5%. Remarque : après avoir appuyé sur une touche, le tapis de course peut prendre quelques instants pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.

5. Suivez votre progression sur l'écran.

La piste—Lorsque le mode manuel est sélectionné, une piste représentant 400 mètres (1/4 de mile) apparaît sur l'écran. Alors que vous marchez ou courez sur le tapis de course, les indicateurs autour de la piste s'allument les uns après les autres jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à s'allumer les uns après les autres.



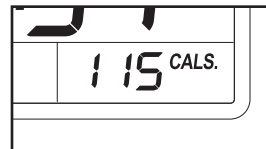
La section inférieure gauche—Alors que vous vous entraînez, la section inférieure gauche peut afficher le temps [TIME] écoulé et la distance

[DIST.] que vous avez parcourue en marchant ou en courant. La section inférieure gauche affiche aussi l'inclinaison du tapis de course à chaque changement de niveau. Remarque : quand un entraînement est sélectionné, la section inférieure gauche affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement plutôt que le temps écoulé.



La section inférieure droite—La section inférieure droite de l'écran peut afficher le nombre approximatif de calories

[CALS.] brûlées et la vitesse [SPEED] de la courroie mobile. Cette section peut aussi afficher votre rythme cardiaque quand vous utilisez le capteur cardiaque (voir l'étape 6).



La section supérieure—La section supérieure de l'écran peut afficher le temps écoulé, la

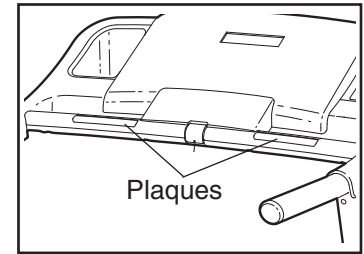
distance parcourue en marchant ou en courant, la vitesse de la courroie mobile ou le nombre approximatif de calories brûlées. Appuyez sur la touche Affichage [DISPLAY] jusqu'à ce que la section supérieure de l'écran affiche l'information qui vous intéresse le plus. Remarque : pendant que l'information est affichée sur la section supérieure, la même information ne s'affiche pas sur la section inférieure droite ou gauche.



Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Arrêt [STOP], retirez la clé de la console puis réinsérez-la dans la console.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Avant d'utiliser le capteur cardiaque de la poignée, retirez le film en plastique transparent des plaques métalliques du capteur cardiaque. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et tenez la barre cardiaque, la paume de vos mains sur les plaques métalliques. **Évitez de bouger les mains.** Quand votre rythme cardiaque est détecté, un symbole en forme de cœur clignote sur la section inférieure droite de l'écran chaque fois qu'un battement de cœur est enregistré ; ensuite, un ou deux tirets apparaissent puis, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, continuez à tenir les plaques métalliques pendant à peu près 15 secondes.**

7. Quand vous avez fini de vous exercer, enlevez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt et **placez le tapis de course sur l'inclinaison la plus basse. L'inclinaison doit se trouver sur le niveau le plus bas ou le tapis de course pourrait être endommagé quand il est plié dans sa position de rangement.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un lieu sûr.

Quand vous avez terminé votre entraînement sur le tapis de course, placez l'interrupteur Remise à zéro/Éteint sur la position Éteint [OFF] puis, débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne faites pas cela, les composantes électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT CLASSIQUE

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 15.

2. Sélectionnez un entraînement classique.

Pour sélectionner un entraînement classique, appuyez sur la touche Entraînements Classiques [CLASSIC WORKOUTS].



Remarque : le numéro et le profil de chaque entraînement sont listés sur la console.

Quand vous sélectionnez un entraînement classique, le niveau maximum d'inclinaison clignote sur la section inférieure gauche de l'écran, la vitesse maximale programmée clignote sur la section inférieure droite de l'écran puis, la durée de l'entraînement apparaît sur la section supérieure de l'écran.

3. Personnalisez votre entraînement, si désiré.

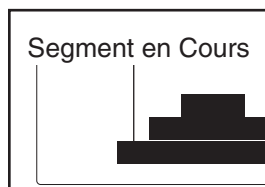
Appuyez sur les touches d'augmentation du temps [TIME] pour changer la durée de l'entraînement. Les nouveaux réglages de l'entraînement apparaissent sur les écrans.

4. Appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse pour lancer l'entraînement.

Un moment après que la touche est appuyée, le tapis de course se réglera automatiquement aux premières vitesse et inclinaison d'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en 30 segments d'une minute, à moins d'avoir modifié la durée de l'entraînement (voir l'étape 3). Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être programmée pour deux segments consécutifs ou plus.

Durant l'entraînement, le profil indique votre progression. Le segment qui clignote sur le profil représente le segment en cours de l'entraînement.



La hauteur du segment qui clignote indique la vitesse programmée pour le segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de son retentit et le segment suivant du profil se met à clignoter sur l'écran pour vous prévenir. Si une vitesse ou inclinaison différent sont programmé pour le segment suivant, la vitesse ou inclinaison se met à clignoter sur l'écran pour vous prévenir.

L'entraînement continue ainsi jusqu'à ce que le dernier segment du profil clignote sur l'écran et que le dernier segment s'achève. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt complet.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop basse à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez la modifier manuellement en appuyant sur les touches de vitesse ou d'inclinaison. **Remarque : quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.**

Pour arrêter l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt. Pour relancer l'entraînement, appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la vitesse. La courroie mobile commence à tourner à 2 km/h. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

5. Suivez votre progression sur l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 16.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 à la page 16.

7. Quand vous avez fini de vous exercer, enlevez la clé de la console.

Voir l'étape 7 à la page 16.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE PERTE DE POIDS

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 15.

2. Sélectionnez un entraînement de perte de poids.

Pour sélectionner un entraînement de perte de poids, appuyez sur la touche Entraînements de Perte de Poids.

Remarque : le nombre et le profile de chaque entraînement sont listés sur la console.



Quand vous sélectionnez un entraînement de perte de poids, le niveau d'inclinaison de l'entraînement se met à clignoter dans la section inférieure gauche de l'écran, la vitesse programmée clignote dans la section inférieure droite de l'écran et la durée de l'entraînement apparaît dans la section supérieure de l'écran.

3. Enregistrez votre poids, si désiré.

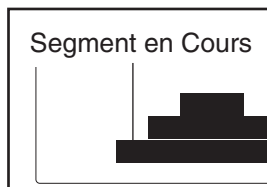
Pour obtenir un décompte calorique plus précis, enregistrez votre poids dans la console en appuyant sur la touche d'augmentation et de diminution du Poids [Weight]. Remarque : une fois votre poids enregistré, il sera sauvegardé dans la mémoire.

4. Appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse pour commencer l'entraînement.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur les premières vitesse et inclinaison programmées pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en 30 segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être programmée pour deux segments consécutifs ou plus.

Durant l'entraînement, le profile affiche votre progression. Le segment qui clignote représente le segment de l'entraînement en cours. La hau-



teur du segment qui clignote représente la vitesse programmée pour le segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de sons retentit et le segment suivant du profile se met à clignoter. Si une vitesse ou une inclinaison différente est programmée pour le segment suivant, la vitesse ou l'inclinaison se met à clignoter sur l'écran pour vous avertir.

L'entraînement continue ainsi jusqu'à ce que le dernier segment du profil clignote sur l'écran et que le dernier segment s'achève. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt complet.

Si la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop basse à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez la modifier manuellement en appuyant sur les touches de vitesse ou d'inclinaison. **Remarque : quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmée pour le segment en cours.**

Pour relancer l'entraînement, appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la vitesse. La courroie mobile commence à tourner à 2 km/h. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

Important : le nombre de calories imprimé sur les profiles à droite sur la console sont des estimations du nombre de calories qui peuvent être brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel de calories brûlées dépend de votre poids. De plus, si vous modifiez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement, le nombre de calories brûlées sera affecté.

5. Suivez votre progression sur l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 16.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 à la page 16.

7. Quand vous avez fini de vous exercer, enlevez la clé de la console.

Voir l'étape 7 à la page 16.

LE MODE INFORMATION

La console est équipée d'un mode information qui enregistre la distance totale parcourue par la courroie mobile et le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course. Le mode information permet aussi de sélectionner l'unité de mesure (miles ou kilomètres) et d'allumer ou d'éteindre le mode démo.

Pour sélectionner le mode information, appuyez sur la touche Arrêt tout en insérant la clé dans la console, puis lâchez la touche Arrêt. Les informations suivantes apparaissent sur l'écran lorsque le mode information est sélectionné :

Un « E » pour les miles anglais ou un « M » pour les kilomètres métriques apparaît dans la section inférieure droite de l'écran. Appuyez sur la touche d'augmentation de la Vitesse pour changer l'unité de mesure, si désiré.



La section inférieure gauche affiche le nombre total de kilomètres (ou miles) parcourus par la courroie mobile.



La section supérieure de l'écran affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.



Remarque : la console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand un tapis de course est exposé dans un magasin.

Quand le mode « démo » est allumé, la console fonctionne normalement quand vous branchez la prise d'alimentation, que vous placez l'interrupteur sur la position Remise à zéro et que vous enfoncez la clé dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, les affichages restent allumés, et les touches ne fonctionnent pas. Si le mode « démo » est allumé, un « d » apparaît dans la partie inférieure droite de l'écran quand le mode information est sélectionné. Pour allumer ou éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche de diminution de la Vitesse.



Pour sortir du mode information, retirez la clé de la console.

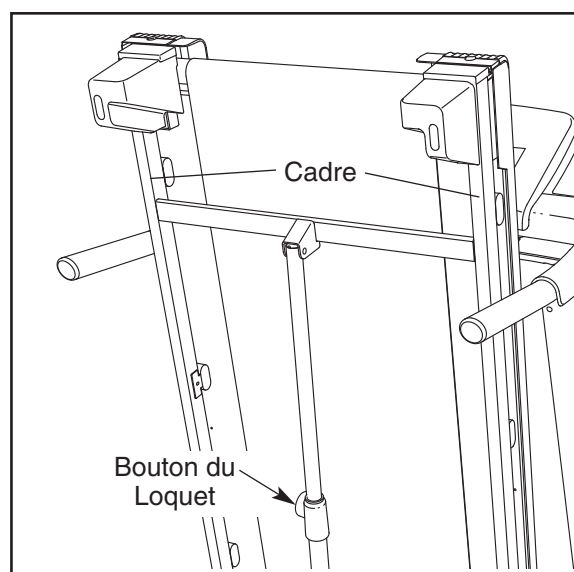
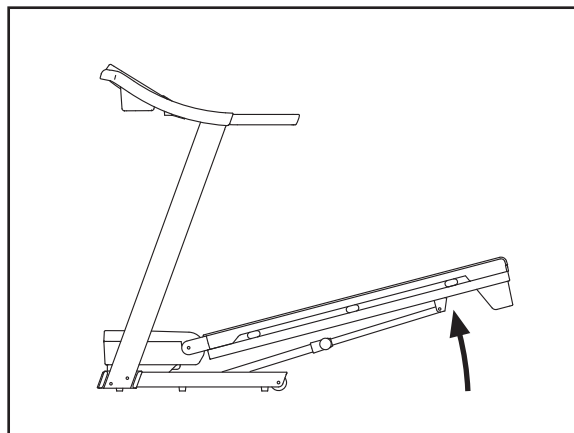
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis de course, ajustez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si l'inclinaison n'est pas réglée au niveau le plus bas, le tapis de course peut-être endommagé de manière permanente. Débranchez ensuite le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever 20 kg pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez fermement le cadre à l'endroit indiqué par la flèche à droite. **ATTENTION** : pour éviter les blessures, ne soulevez pas le cadre à l'aide des repose-pied plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit ; utilisez vos jambes et non votre dos pour soulever le tapis de course. Soulevez le tapis de course à mi-chemin de la position verticale.
2. Soulevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet se verrouille en position de stockage. **Assurez-vous que le bouton du loquet est bien verrouillé en position de stockage.**

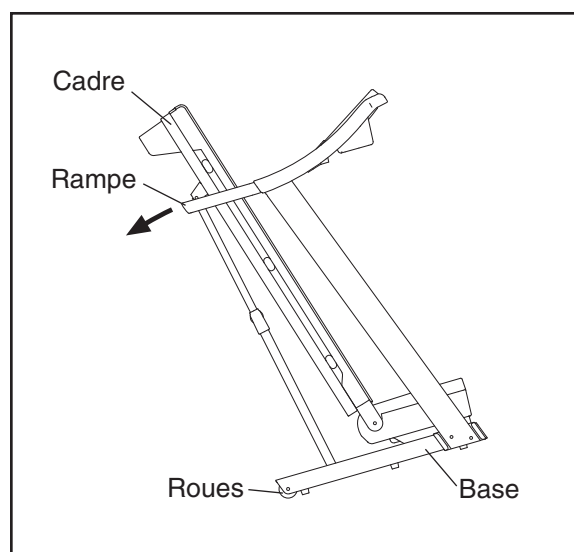
Placez un tapis sous le tapis de course pour protéger votre sol. N'exposez pas le tapis aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course dans la position de rangement à des températures supérieures à 30° C (85° F).



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

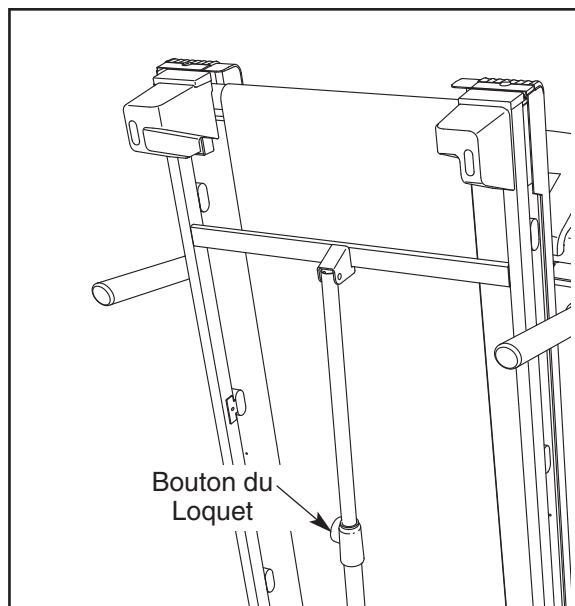
Pour déplacer le tapis de course, pliez-le en position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que le bouton du loquet est bien verrouillé en position de stockage.**

1. Tenez une rampe et le cadre puis, placez un pied contre une des roues.
2. Faites basculer le tapis de course vers l'arrière jusqu'à ce qu'il puisse rouler sur les roues. Déplacez le tapis de course jusqu'à l'endroit désiré avec précaution. **Ne déplacez jamais le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière. Pour diminuer les risques de blessures, faites extrêmement attention quand vous déplacez votre tapis de course. N'essayez pas de déplacer le tapis de course sur une surface inégale.**
3. Placez un pied sur la roue et baissez doucement le tapis de course jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.

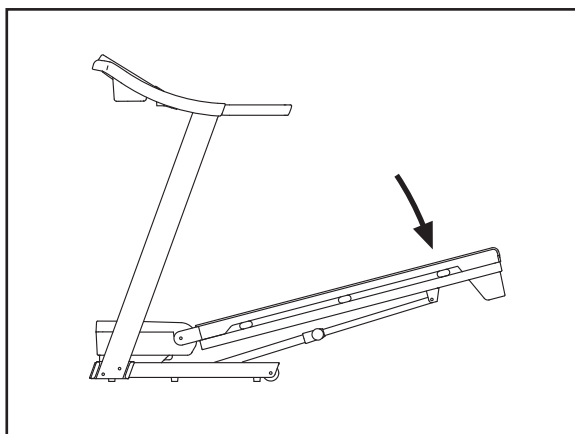


COMMENT DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE

1. Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course avec votre main droite. Tirez le bouton de loquet vers la gauche et tenez-le ainsi. Il se peut qu'il soit nécessaire de pousser le cadre vers l'avant pendant que vous poussez le bouton du loquet vers la gauche. Faites pivoter le cadre vers le bas et libérez le bouton du loquet.



2. Tenez le tapis de course fermement des deux mains puis, baissez-le jusqu'au sol. ATTENTION : ne tenez pas uniquement les repose-pieds et ne lâchez pas le cadre jusqu'au sol. Pliez les jambes et gardez votre dos bien droit.



LOCALISATION D'UN PROBLÈME

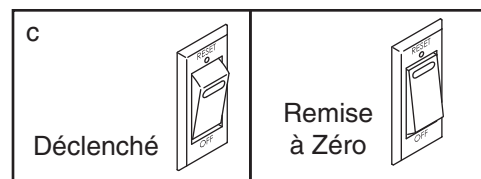
La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez les symptômes s'appliquant et suivez les étapes répertoriées. Si vous avez toujours des questions veuillez contacter le service à la clientèle.

PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas

SOLUTION : a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise mise à la terre. (Voir page 13.) Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez seulement un cordon de 1,5 m maximum. Le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipées d'un IMCT.

b. Quand le cordon d'alimentation est branché, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.

c. Vérifiez le coup circuit remise à zéro/éteint sur le tapis de course près du cordon d'alimentation. Si le coupe circuit dépasse de son socle comme illustré, le coupe circuit s'est déclenché. Pour le remettre en marche, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.



PROBLÈME : le tapis de course s'éteint pendant l'emploi

SOLUTION : a. Vérifiez l'interrupteur remise à zéro/éteint (voir le dessin ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur le coup circuit.

b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes et branchez le cordon d'alimentation.

c. Enlevez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.

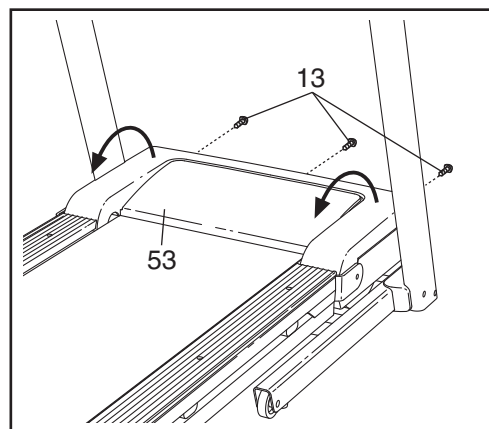
d. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

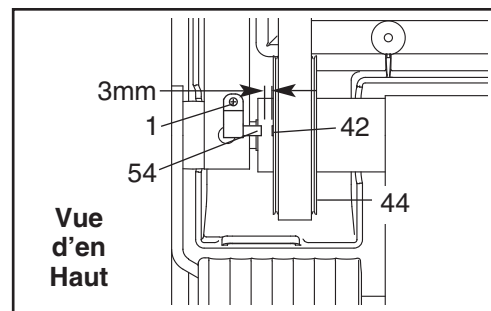
SOLUTION : a. Avec la clé dans la console, appuyez sur un des boutons d'Inclinaison. **Alors que l'inclinaison change, enlevez la clé.** Après quelques secondes, réinsérez la clé. Le tapis de course s'élèvera automatiquement au niveau d'inclinaison maximum et ensuite retournera au niveau minimum. Ceci re-calibrera le système d'inclinaison.

PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

SOLUTION : a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Retirez les trois Vis du Capot de M4,2 x 19mm (13) puis, retirez doucement le Capot (53) en le faisant pivoter.



Localisez le Capteur Magnétique (54) et l'Aimant (42) du côté gauche de la Poulie (44). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm.** Si nécessaire, desserrez la Vis de M4.2 x 19mm (1), et déplacez légèrement le Capteur Magnétique. Revissez la Vis. Rattachez le capot et faites marcher le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse est correcte.



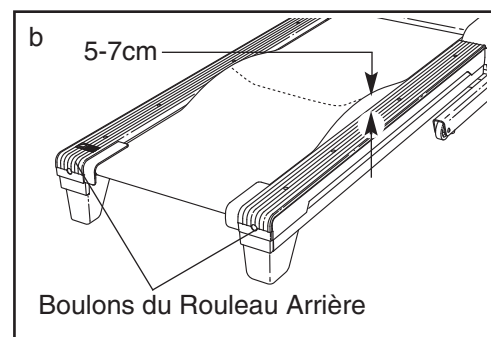
PROBLÈME : Les affichages de la console restent allumés quand vous retirez la clé de la console

SOLUTION: a. La console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les affichages restent allumés quand vous retirez la clé, le mode « démo » est allumé. Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt pendant quelques secondes. Si les affichages restent allumés, référez-vous à la section LE MODE INFORMATION à la page 19 pour éteindre le mode « démo ».

PROBLÈME : La courroie mobile ralentit durant l'usage

SOLUTION : a. Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez seulement un cordon de 1,5 m maximum.

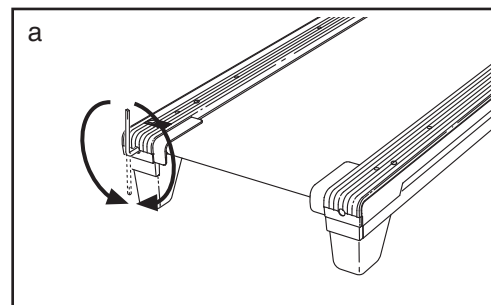
b. Si la courroie mobile est trop tendue, la performance du tapis de course peut être diminuée et la courroie mobile peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. A l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie mobile serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5 à 7 cm de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis de course en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



c. Si la courroie mobile ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

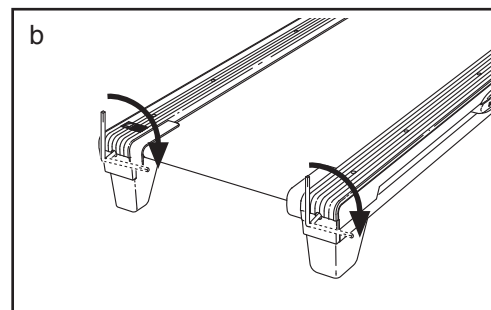
PROBLÈME : La courroie mobile n'est pas centrée ou glisse quand vous marchez dessus

SOLUTION : a. Si la courroie mobile n'est pas centrée, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau arrière gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un demi-tour ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'un demi-tour. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez cette étape jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



b. Si la courroie glisse quand vous marchez dessus, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**.

À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5 à 7 cm de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠ ATTENTION : consultez votre médecin avant de commencer ce programme, ou tout autre programme d'exercice. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est un outil pour l'exercice conçu pour vous fournir une idée générale des fluctuations de votre rythme cardiaque.

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet, ou consultez votre médecin. Une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont aussi essentiels pour la réussite de votre programme.

INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé de la réussite est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité approprié. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse, pour brûler un maximum de graisse et pour des exercices aérobics.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Pour déterminer le niveau d'intensité approprié, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine supérieure). Les trois nombres au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre du bas est le rythme cardiaque approprié pour brûler de la graisse. Le nombre du milieu est le rythme cardiaque approprié pour brûler un maximum de graisse, et le nombre du haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité modérée pendant une période de temps soutenue. Durant les premières minutes d'effort, votre corps utilise *des calories de glucose* pour générer de l'énergie. Il faut plusieurs minutes d'effort pour que votre corps commence à puiser dans ses *calories de graisse* pour générer de l'énergie. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices pour que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du bas dans votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous de manière à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du milieu dans votre zone d'entraînement.

Des Exercices Aérobics—Si votre objectif est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez effectuer des exercices aérobics, une activité qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps soutenue. Pour des exercices aérobics, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du haut dans votre zone d'entraînement.

ENTRAÎNEMENT CONSEILLÉ

Un échauffement—Commencez votre entraînement par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Des exercices dans votre zone d'entraînement—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes en maintenant votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière pendant vos exercices—ne retenez jamais votre souffle.

Le retour à la normale—Finissez votre entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les maux qui surviennent après l'exercice.

FREQUENCE DES EXERCICES

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le désirez. Souvenez-vous que la clé du succès est de faire de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie de tous les jours.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PETL40507.0

R0907A

Pour identifier les pièces ci-dessous, référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel.

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	11	Vis de M4,2 x 19mm	52	1	Pied Droit
2	4	Vis de M4,2 x 25mm	53	1	Capot
3	2	Vis de M4 x 20mm	54	1	Capteur Magnétique
4	2	Boulon de M10 x 50mm	55	1	Attache du Capteur Magnétique
5	4	Boulon de M10 x 96mm	56	2	Bague d'Espacement du Cadre
6	6	Boulon de M8 x 25mm	57	1	Cadre d'Elévation/Fil de Terre du Rouleau
7	1	Rondelle Étoilée de 3/8"	58	1	Moteur d'Inclinaison
8	4	Rondelle Étoilée de M10	59	2	Support du Rouleau Arrière
9	4	Écrou de M8	60	1	Moteur
10	6	Rondelle Étoilée de M8	61	1	Support du Moteur
11	5	Vis du Panneau Ventral de M4,2 x 13mm	62	3	Attache de Fil du Cadre d'Elévation
12	21	Vis de M4.2 x 16mm	63	1	Cadre d'Elévation
13	3	Vis du Capot de M4,2 x 19mm	64	2	Vis de M4,2 x 19mm
14	2	Vis de M8x 30mm	65	1	Cordon d'Alimentation
15	2	Vis de M8 x 90mm	66	1	Contrôleur
16	2	Boulon de M10 x 30mm	67	1	Réceptacle
17	2	Boulon de M6 x 76mm	68	1	Interrupteur Remise à Zéro/Éteint
18	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	69	1	Panneau Ventral
19	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	70	3	Rondelle Étoilée de M4,2
20	2	Boulon de 3/8" x 1"	71	1	Support du Loquet
21	1	Boulon de M6 x 45mm	72	1	Assemblage du Loquet
22	3	Vis de Terre de M4.2 x 16mm	73	1	Montant Gauche
23	8	Vis de M5 x 25mm	74	1	Bouton du Loquet
24	2	Boulon de 1/4" x 3/8"	75	6	Vis de M4,2 x 19mm
25	2	Boulon de 3/8" x 3/4"	76	2	Isolateur du Moteur
26	1	Boulon de 3/8" x 4"	77	1	Fil du Montant
27	4	Boulon de 3/8" x 2"	78	1	Montant Droit
28	7	Vis de M4,2 x 13mm	79	4	Bague d'Espacement du Boulon
29	2	Rondelle de Verrouillage M6	80	1	Bague d'Espacement du Montant Droit
30	2	Rondelle de M6	81	4	Coussin de la Base
31	5	Écrou de Blocage de 3/8"	82	2	Embout de la Base
32	2	Écrou du Moteur de 3/8"	83	1	Bague d'Espacement du Montant Gauche
33	2	Écrou de M10	84	2	Autocollant de Précaution
34	1	Clé Hexagonale de 6mm	85	1	Base
35	4	Amortisseur de la Plate-forme	86	2	Roue
36	4	Écrou de Verrouillage de 3/8"	87	1	Console
37	3	Pince du Capot	88	1	Base de la Console
38	2	Écrou à Cage	89	1	Rampe Gauche
39	1	Repose-pied Gauche	90	1	Rampe Droite
40	2	Coussin Central de la Plate-forme	91	2	Embout de la Rampe, Inférieur
41	2	Guide de la Courroie	92	2	Attache de Fil
42	1	Aimant	93	1	Clé/Pince
43	1	Courroie du Moteur	94	2	Attache Flexible
44	1	Rouleau Avant/Poulie	95	7	Attache de Fil de 8"
45	1	Courroie Mobile	96	1	Adaptateur du Cordon d'Alimentation
46	1	Plate-forme de Marche	97	1	Support du Système Électronique
47	1	Repose-pied Droit	98	3	Attache de Fil de 15 1/2"
48	1	Cadre	99	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Elévation
49	1	Autocollant d'Avertissement			
50	2	Plaque du Support du Rouleau Arrière			
51	1	Pied Gauche			

Nº.	Qté.	Description	Nº.	Qté.	Description
100	1	Rouleau Arrière	120	2	Vis de la Clé de M3 x 13mm
101	1	Clé Hexagonale	121	4	Pince
102	1	Cadre d'Elévation/Fil de Terre de la Base	122	1	Plaque Cardiaque Supérieure Gauche
103	2	Embout du Cadre	123	1	Plaque Cardiaque Inférieure Gauche
104	2	Bague d'Espaceur du Coussin de la Base	124	1	Plaque Cardiaque Supérieure Droite
105	1	Clé Hexagonale de 4mm	125	1	Plaque Cardiaque Inférieure Droite
106	1	Clé Hexagonale de 5mm	126	2	Vis de M4,2 x 19mm
107	1	Filtre	127	1	Vis de Terre de M5
108	1	Transformateur	*	—	Fil Bleu de 8", 2F
109	1	Support Cardiaque	*	—	Fil Bleu de 16", M/F
110	1	Plateau d'Accessoires Gauche	*	—	Fil Noir de 12", M/F
111	1	Plateau d'Accessoires Droit	*	—	Fil Noir de 4", 2F
112	2	Embout Supérieur de la Rampe	*	—	Fil Vert de 10", F/R
113	1	Plaque du Moteur	*	—	Fil Vert/Jaune de 8", F/R
114	1	Fil du Moteur d'Inclinaison	*	—	Fil Blanc de 8", 2F
115	1	Fil de Terre de la Console	*	—	Fil Rouge de 6", M/F
116	1	Embout du Loquet	*	—	Manuel de l'Utilisateur
117	1	Vis de M4 x 10mm			
118	1	Écrou de Terre de M4			
119	4	Vis de M2,5 x 5.5mm			

*Ces pièces ne sont pas illustrées.
Les spécifications sont sujettes à des changements sans préavis.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A—Model No. PETL40507.0

R0907A

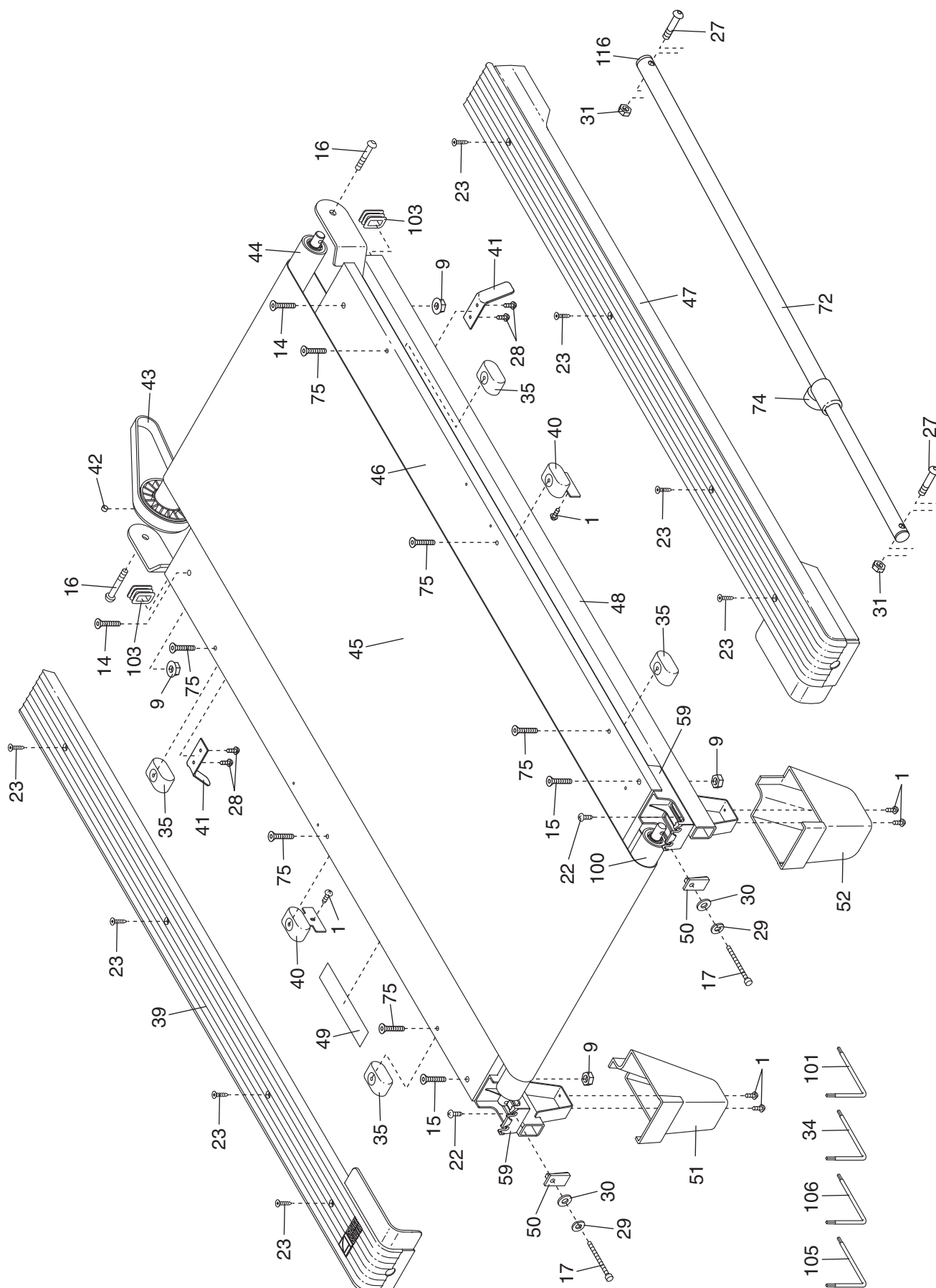


SCHÉMA DÉTAILLÉ B—Model No. PETL40507.0

R0907A

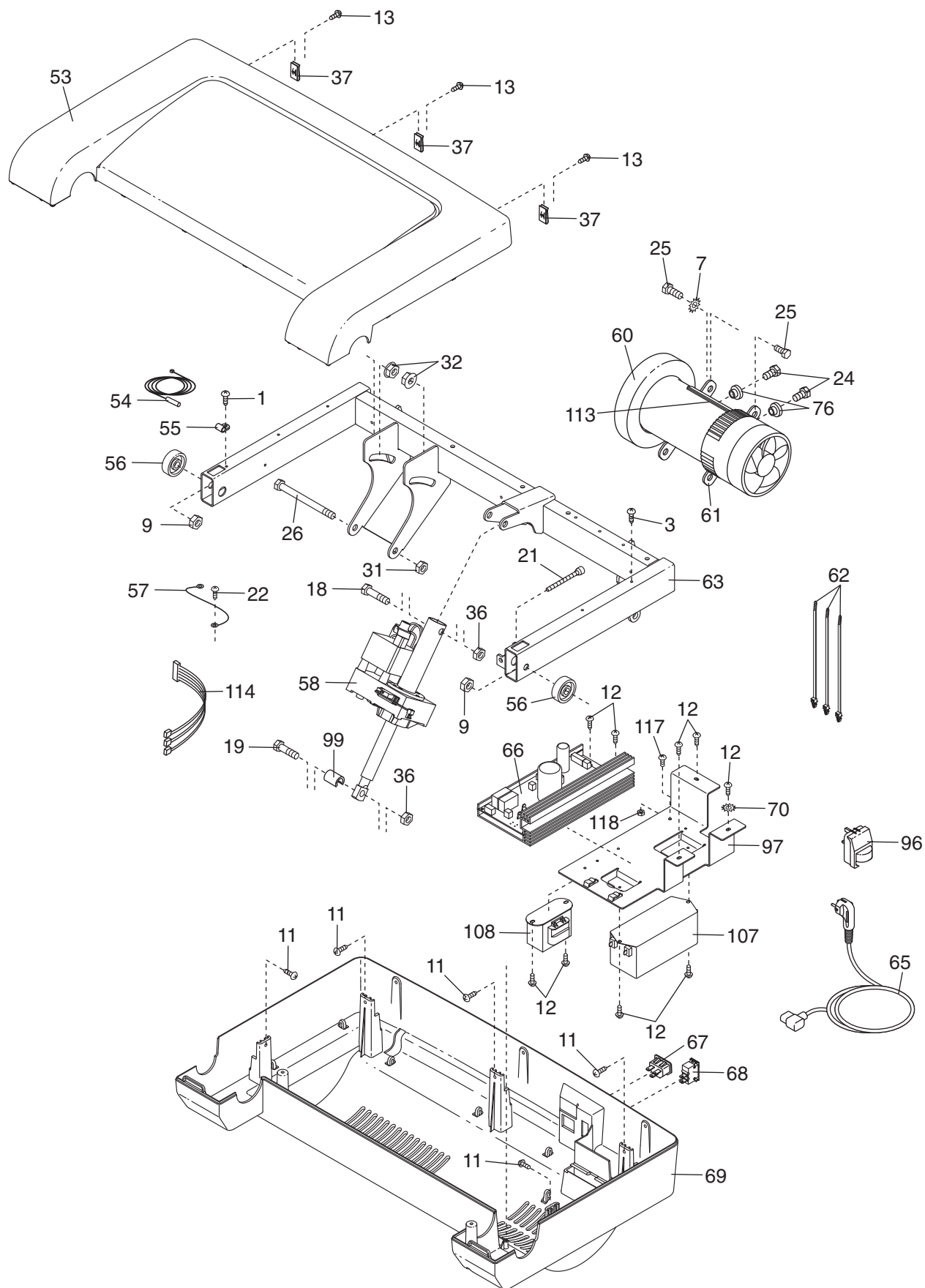
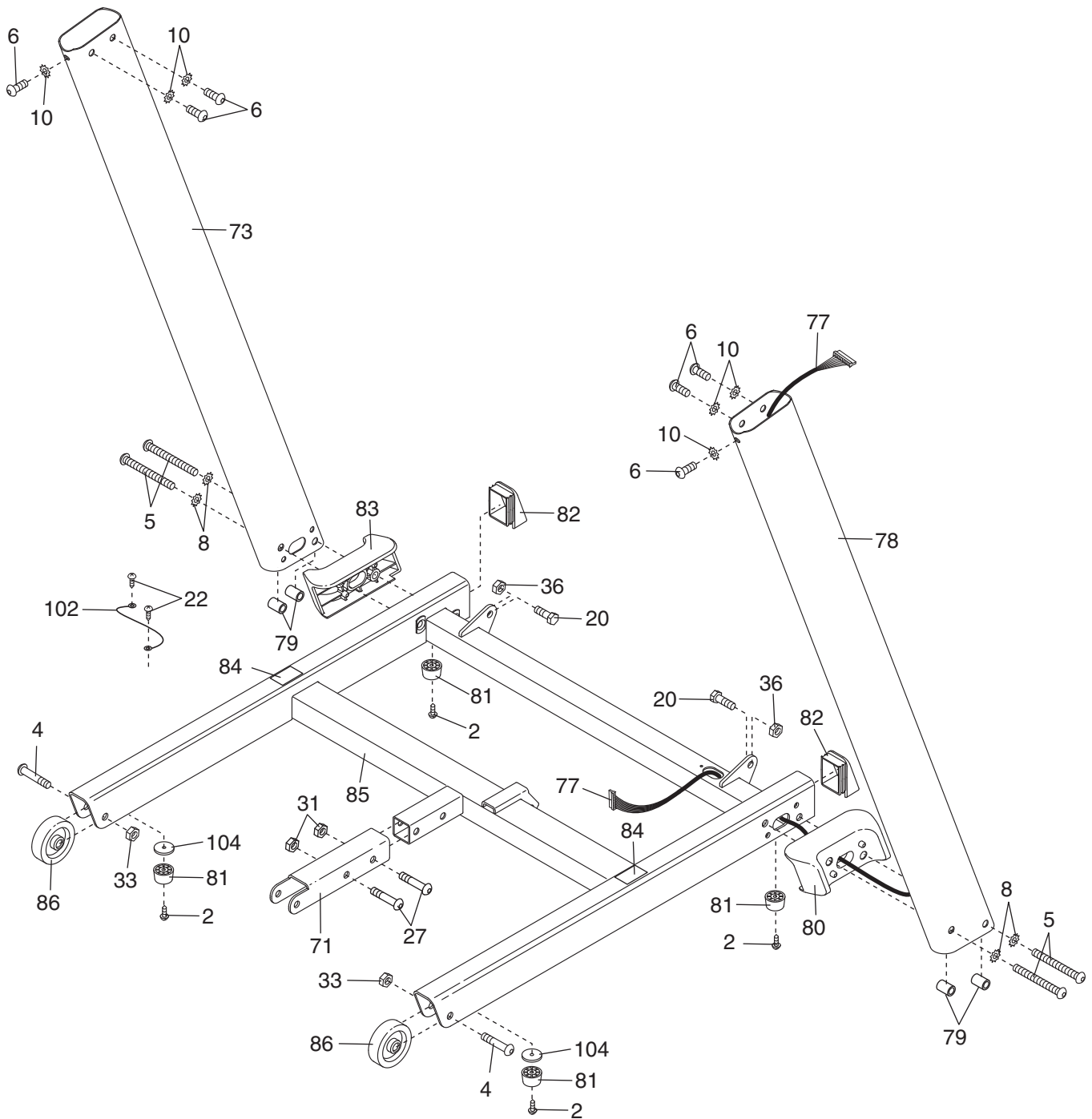


SCHÉMA DÉTAILLÉ C—Model No. PETL40507.0

R0907A



R0907A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour faciliter votre appel, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

INFORMATION RELATIVE AU RECYCLAGE

Ce produit électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets municipaux. Afin de préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.

Veuillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services municipaux de votre localité ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

